

## تأثیر مداخله آموزشی بر ارتقای آگاهی، نگرش و رفتارهای ارگونومی کارگران

دکتر عیسی محمدی زیدی\* دکتر علیرضا حیدرنیا\*\* دکتر شمس الدین نیکنامی\*\* دکتر علی صفری واریانی\*\*\* سکینه ورمزیار\*\*\*\*

\*استادیار گروه بهداشت عمومی دانشگاه علوم پزشکی قزوین

\*\*دانشیار گروه آموزش بهداشت دانشگاه تربیت مدرس

\*\*\*استادیار گروه بهداشت حرفه ای دانشگاه علوم پزشکی قزوین

\*\*\*\*مربی و عضو هیات علمی گروه بهداشت حرفه ای دانشگاه علوم پزشکی قزوین

آدرس مکاتبه: تهران، تقاطع بزرگراه چمران و جلال آل احمد، دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده پزشکی، گروه آموزش بهداشت، تلفن ۸۲۸۸۴۵۴۷

Email: hidarnia@modares.ac.ir

تاریخ پذیرش: ۸۸/۶/۲۱

تاریخ دریافت: ۸۷/۱۱/۵

### \*چکیده

**زمینه:** به طور آشکار، کاهش اختلال‌های اسکلتی-عضلانی از طریق کاربرد اصول طراحی ارگونومی انجام می‌گیرد، با این حال گاهی برخی موانع (فنی و اقتصادی) می‌توانند مانع بهسازی ارگونومی شوند. لذا، برخی از سازمان‌ها بر آموزش روش‌های انجام صحیح وظایف شغلی تکیه می‌کنند.

**هدف:** مطالعه به منظور تعیین تأثیر مداخله آموزشی بر ارتقای آگاهی عاداتی ارگونومی، تغییر نگرش و افزایش رفتارهای ارگونومی انجام شد.

**مواد و روش‌ها:** در این مطالعه مداخله‌ای، ۱۵۰ کارگر شهر صنعتی البرز قزوین به طور تصادفی به دو گروه مداخله (۷۵ نفر) و شاهد (۷۵ نفر) تقسیم شدند. برنامه آموزش ارگونومی شامل ۵ جلسه ۳۰ تا ۴۵ دقیقه‌ای با موضوع‌های دانش ارگونومی و مکانیک بدن، حالت‌های صحیح و نامناسب بدنی، فواید حفظ حالت بدنی صحیح و موانع حفظ حالت صحیح بدنی و روش‌های رفع آن، ورزش‌های کششی برای پیشگیری از مشکلات اسکلتی-عضلانی و نحوه تنظیم ایستگاه کاری بود. اطلاعات قبل و ۳ ماه پس از مداخله از طریق پرسش‌نامه خود گزارشی و برگه ارزیابی جمع‌آوری شد. پایایی سؤال‌ها با روش بازآزمایی ارزیابی شد و ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی همسانی درونی سازه نگرش به کار گرفته شد. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های مجذور کای، مک‌نمار، تی مستقل و تی زوج تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** نمره آگاهی کارگران سه ماه پس از اجرای مداخله آموزشی از  $7/97 \pm 2/91$  به  $14/07 \pm 1/98$  و نگرش آنها از  $14/29 \pm 6/5$  به  $21/61 \pm 4/7$  افزایش یافت ( $p < 0/05$ ). تغییر آماری معنی‌داری در گروه شاهد مشاهده نشد. در رابطه با عوامل خطر ارگونومی، یافته‌ها اشاره به تغییر معنی‌دار در حالت عمومی بدن و پاها، تنه، گردن، مچ و دست‌ها داشت، در حالی که سایر عوامل خطر بدون تغییر باقی ماندند.

**نتیجه‌گیری:** نتایج این مطالعه بر لزوم رویکرد ادغام یافته مهندسی-آموزشی و مدیریتی برای بهبود شرایط ارگونومی محیط کار و به همین اندازه توجه به نقش عوامل زیربنایی روانی-اجتماعی مانند آگاهی و نگرش و تمرکز بر افزایش مهارت‌های فردی برای ارتقای عاداتی ارگونومی جهت ارتقای سلامت کارگران تأکید می‌کند.

**کلیدواژه‌ها:** نگرش، آگاهی، ارگونومی، حالت بدنی (پوسچر)، مداخله آموزشی